



ZINZINO

# BalanceOil

Zinzino BalanceOil er en synergistisk blanding av høykvalitets fiskeolje, rik på Omega-3-fettsyrene EPA og DHA<sup>4</sup>, med spesielt selektert extra virgin olivenolje med et høyt innhold av polyfenoler<sup>5</sup>. BalanceOil justerer og opprettholder EPA+DHA-nivåer og Omega-6:3-balansen i kroppen på en trygg og effektiv måte.

BalanceOil bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon, normal hjertefunksjon og immunsystemet.



## Hovedfordeler:

- ✓ Normal **hjernefunksjon** <sup>1</sup>
- ✓ Godt for **hjertet** <sup>2</sup>
- ✓ God for ditt **immunsystem** <sup>3</sup>
- ✓ Øker EPA og DHA i kroppen på en trygg og effektiv måte
- ✓ Bidrar til å justere Omega-6-/Omega-3-balansen til et normalt forhold
- ✓ Øker polyfenolnivåene i kroppen, for å beskytte blodlipidene mot oksidativt stress <sup>6</sup>
- ✓ Bidrar til normalt syn <sup>7</sup>, normale triglyseridnivåer i blodet <sup>8</sup>, normalt blodtrykk <sup>9</sup>, normale kalsiumnivåer i blodet <sup>10</sup> normal benstruktur <sup>11</sup>, muskelfunksjonen <sup>12</sup>, normale tenner <sup>13</sup> og celledeling<sup>14</sup>.

# En synergetisk formel

## HJERNEFUNKSJON

EPA og DHA har godkjente helsepåstander for opprettholdelsen av normal hjernefunksjon<sup>1</sup>. Mors inntak av DHA bidrar til normal utvikling av hjernen til fosteret og spedbarn som blir ammet.<sup>1</sup> Langkjedede Omega-3-fettsyrer er viktige for oss, og for neste generasjon.

## GODT FOR HJERTET

EPA og DHA har godkjente helsepåstander for hjertehelse. De bidrar til normal hjertefunksjon<sup>2</sup>.

## GODT FOR DITT IMMUNSYSTEM

BalanceOil inneholder vitamin D, som er svært viktig for immunsystemet fordi det bidrar til dets normale funksjon<sup>3</sup>.

## FISKEOLJEN

Fiskeoljene vi bruker (fra LYSI, på Island) kommer hovedsakelig fra kortlivede, små pelagiske fisk som sardiner, ansjos og makrell, men det er ingen krav til en bestemt fiskeart. Det viktige er at fiskeoljen har en fettsyreprofil som effektivt optimaliserer Omega-6-/3-fettsyrebalansen i kroppen på 120 dager.

Fiskeoljen vår kommer fra hel, ubehandlet fisk. Oljen gjennomgår en raffineringssprosess for å fjerne ulike uønskede komponenter. Fiskeoljen i Balance-produktene følger krav til EPA- og DHA-innhold og de strenge EU-kravene for grenseverdier for innhold av miljøkontaminanter. Lysi, produsenten av BalanceOil oppfyller alle regelverkskrav og følger god praksis for produksjon, GMP (Good Manufacturing Practices) for nærings- og legemidler.

## OLIVENOLJEN

BalanceOil inneholder en kaldpresset extra virgin olivenolje som er spesielt utvalgt på grunn av sitt høye innhold av polyfenoler (over 350 mg/kilo)<sup>5</sup>. Polyfenoler er kraftige antioksidanter med mange gunstige effekter. De beskytter BalanceOil i flasken og ikke minst i kroppen din. Produktene våre inneholder ikke GMO-er (dvs. at de ikke inneholder genmodifiserte organismer).

## FISK OG OLIVENOLJE / SYNERGY = RESULTATER

Det moderne foredlede kostholdet inneholder store mengder Omega-6-fettsyrer og ikke nok Omega-3-fettsyrer. Våre forskere har utviklet BalanceOil ved å kombinere Omega-3 med riktig mengde polyfenoler - en synergetisk kombinasjon som gir fantastiske resultater.

## DOKUMENTERT BALANSE PÅ 120 DAGER

Våre sertifiserte laboratorier har analysert over 270.000 tester (januar 2019), og det gjør den til verdens største database av analyserte fettsyreprofiler. Den gjennomsnittlige Omega 6:3-balansen for personer som ikke tar Omega-3-tilskudd er 12:1 for Nord-Europa, 15:1 for Europa og 25:1 for USA. Etter å ha tatt BalanceOil i 120 dager, er den gjennomsnittlige balansen under 5:1 og i mange tilfeller under 3:1.

**ANBEFALT BRUK:** 0,15 ml BalanceOil per kilo kroppsvekt. Juster dosen i forhold til kroppsvekten din. Voksne med kroppsvekt 50 kg: 7,5 ml daglig. Voksne med kroppsvekt 80 kg: 12 ml daglig. Ikke overskrid anbefalt daglig dose.

**OPPBEVARING:** Oppbevar uåpnede flasker på et mørkt og tørt sted i romtemperatur, eller i kjøleskapet. Etter åpning har flasken 45 dagers holdbarhet i kjøleskap. Oljen kan bli grumsete ved temperaturer lavere enn 4°C på grunn av utfelling av komponenter i olivenoljen. Oljen blir klar igjen ved romtemperatur. Oppbevares utilgjengelig for barn.

**MERKNAD:** Kosttilskudd skal ikke brukes som erstatning for et balansert og variert kosthold. Hvis du tar blodfortynnende medisiner, rådfør deg med din lege før du bruker BalanceOil.

NÆRINGSVERDI	per 7,5 ml	12 ml
Fiskeolje	4142 mg	6627 mg
Omega-3	1549 mg	2478 mg
hvorav: C20:5 (EPA)	802 mg	1283 mg
hvorav: C22:6 (DHA)	427 mg	683 mg
Oljesyre (Omega-9)	1918 mg	3069 mg
Vitamin D3 (250 % av Anbefalt daglig inntak)	12,6 ug	
(400 % av Anbefalt daglig inntak)		20 ug

\*) % av anbefalt daglig inntak (RDA) Direktiv 90/496/EØS

## INGREDIENSER:

Fiskeoljer (fra ansjos, makrell, sardiner), kaldpresset olivenolje, blandede tokoferoler (antioksidanter), appelsin-sitron-mint smak, sitron smak, vanilje smak, vitamin D3 (kolekalsiferol).



## Ofte stilte spørsmål

### Hva er Omega-3?

Omega-3 er en samlebetegnelse for en gruppe langkjedede flerumettede fettsyrer, med den første dobbeltkoblingen mellom karbon nummer 3 og 4 fra metyl-enden. Omega-3-fettsyrer er essensielle, det betyr at kroppen ikke kan produsere dem på egenhånd og de må derfor være en del av kostholdet ditt. Unntaket er kvinner i fruktbar alder som har evnen til å produsere små mengder Omega-3-fettsyrer. Men inntak av Omega-3-fettsyrer gjennom kostholdet anbefales likevel for kvinner i denne gruppen. Det finnes ulike typer Omega-3 fettsyrer, kortkjedede Omega-3-fettsyrer fra planteriket og langkjedede-Omega-3-fettsyrer fra marine kilder. De langkjedede Omega-3-fettsyrene har høyest bioaktiv effekt, spesielt eikosapentaensyre (EPA, C20:5 Omega-3) og dokosaheksaensyre (DHA, C22:6 Omega-3-3).

### Hvilke typer matvarer inneholder Omega-3?

De langkjedede Omega-3-fettsyrene (EPA og DHA) finnes hovedsakelig i fet fisk som sardiner, makrell, ansjos og laks for å nevne noen, mens de kortkjedede Omega-3-fettsyrer, alfa-linolensyre (ALA), finnes i de fleste vegetabiliske oljer.

### Hvorfor bør jeg ta Omega-3-tilskudd?

Marine Omega-3 fettsyrer er viktig for å oppnå en normal og god balanse mellom komponenter i kroppen din. I tillegg er Omega-3 viktig for å sikre en naturlig og sunn utvikling og vekst. En rekke dokumenterte vitenskapelige studier viser at Omega-3 (EPA og DHA) er viktig for blant annet hjerte- og karhelse<sup>2</sup>, fosterutvikling<sup>1</sup>, kognitive ferdigheter, humør og atferd, for å nevne noe.

### Hvor mye Omega-3 trenger jeg?

Det anbefalte daglige minimumsinntaket av EPA og DHA varierer mellom land og organisasjoner. Under finner du noen eksempler:

- EFSA (Den europeiske myndighet for næringsmiddeltrygghet, European Food Safety Authority): 250 mg EPA + DHA/dag
- Den amerikanske hjerteorganisasjonen (American Heart Association): To porsjon fet fisk per uke
- ISSFAL (International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (Internasjonal organisasjon for studier på fettsyrer og lipider)): Minst 500 mg EPA + DHA/dag
- WHO (Verdens helseorganisasjon): 200-500 mg EPA + DHA/dag

Vårt vestlige kosthold inneholder et overskudd av Omega-6-fettsyrer sammenlignet med Omega-3-fettsyrer. Det gjør det nødvendig å øke det daglige inntaket av Omega-3-fettsyrer opptil 3 gram for å oppnå en normal Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalanse.

### Hvor kommer fisken som brukes i BalanceOil fra?

Vår BalanceOil blir produsert av LYSI på Island.

Fiskeoljen vi bruker kommer hovedsakelig fra kortlivede, små pelagiske fisk som sardiner, ansjos og makrell. Det er ingen krav til en bestemt fiskeart, slik at over tid kan opptil 30 ulike fiskesorter bli brukt

i produksjonen. Det viktigste er at fiskeoljen har en optimal fettsyreprofil (EPA + DHA) som effektivt optimaliserer Omega-6-/3-fettsyrebalansen i kroppen på 120 dager.

Fisken fanges vilt fra ulike områder, i blant annet Atlanterhavet og Stillehavet.

Fiskeoljen er sertifisert av lokale myndigheter, som bekrefter at fisken er fanget i godkjente fiskeområder, mange av disse områdene har også blitt godkjente av organisasjonen "Friends of the Sea".

Ved utvinning av fiskeolje brukes hele fisken, og det som gjenstår av fisken blir brukt som fôr, for å redusere avfall.

Denne fiskeoljen er analysert og sertifisert for å overholde alle europeiske forskrifter for tungmetaller, toksiner og andre kontaminanter. På LYSI, går oljen gjennom enda en raffineringssprosess for å fjerne miljøkontaminanter, før den blir blandet med olivenolje.

LYSI oppfyller alle regelverkskrav og følger god praksis for produksjon, GMP (Good Management Practices) for nærings- og legemidler.

### Inneholder fiskeoljen genmodifisert materiale?

Verken fiskeoljen eller de andre innholdsstoffene i Balance-produktene inneholder noen genmodifiserte materialer.

### Hvorfor er det viktig å ha en normal Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalanse?

Vårt vestlige kosthold inneholder mye Omega-6-fettsyrer og relativt små mengder marine Omega-3-fettsyrer. Dette øker ubalansen mellom Omega-6-fettsyrer og Omega-3-fettsyrer i kroppen. En slik ubalanse kan fremskynde utviklingen av livsstilsrelaterte helseproblemer. Både Omega-6- og Omega-3-fettsyrer er forløpere for hormonlignende signalmolekyler (eikosanoider) i kroppen. Eikosanoider som stammer fra Omega-6 er pro-inflammatoriske og opprettholder kronisk betennelse. Signal- molekyler som stammer fra Omega-3 fettsyrer har lavere inflammatorisk potensiale, noen er også anti-inflammatoriske. På mange måter kompletterer eikosanoidene hverandre, og derfor er det viktig å ha en god balanse mellom disse. En normal Omega-6-/Omega-3- fettsyrebalanse er avgjørende for en god eikosanoidbalanse. Nordisk Ministerråd anbefaler at Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalansen i kosten er under 5:1 (se også "Fettsyrer og lokale hormoner").

### Hvordan kan jeg finne min Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalanse?

Vi råder alle til å sjekke Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalansen i kroppen sin ved å bruke vår ZinzinoTest. Testen måler fettsyrene i helblod, og gjenspeiler fettsyreprofilen i det daglige kostholdet ditt. Fettsyreprofilen brukes til å beregne Omega-3-nivået og Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalansen. Hvis du har et balansert kosthold, bør Omega-6-/Omega-3-fettsyrebalansen din være lavere enn 5:1, fortrinnsvis lavere enn 3:1.

# BalanceOil

## HELSEPÅSTANDER (EFSA)

1. DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 40 mg DHA per 100 g og per 100 kcal/l. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. Mors inntak av dokosaheksaensyre (DHA) bidrar til normal utvikling av hjernen til fosteret og spedbarn som blir ammet. Det skal gis informasjon til gravide og ammende kvinner om at den gunstige effekten oppnås med et daglig inntak på 200 mg av DHA i tillegg til anbefalt daglig inntak for Omega-3-fettsyrer for voksne, dvs.: 250 mg DHA og EPA. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av minst 200 mg DHA.

2. EPA og DHA bidrar til normal hjertefunksjon. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til EPA og DHA i henhold til påstanden KILDE TIL OMEGA 3-FETTSYRER i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA.

3. Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til Vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL VITAMIN D i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

4. En påstand om at næringsmidler inneholder mye Omega-3-fettsyrer, og alle påstander som sannsynligvis har samme betydning for forbrukeren, kan bare brukes der produktet inneholder minst 0,6 g alfa-linolensyre per 100 g og per 100 kcal, eller minst 80 mg av summen av eikosapentaensyre og dokosaheksaensyre per 100 g og 100 kcal. Analysert og sertifisert ved kilden.

5. Extra virgin-oljen som brukes i BalanceOil kommer fra en Picual-oliven som er kaldpresset og deretter spesielt utvalgt på grunn av sitt høye innhold av polyfenoler (over 350 mg/kilo). Analysert og sertifisert ved kilden.

6. Olivenoljepolyfenoler bidrar til å beskytte blodlipider fra oksidativt stress. Påstanden kan brukes bare om olivenolje som inneholder minst 5 mg hydroksytyrosol og derivater av dette (f.eks. oleuropein-kompleks og tyrosol) per 20 g olivenolje. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 20 g olivenolje.

7. DHA bidrar til å opprettholde et normalt syn. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 40 mg DHA per 100 g og per 100 kcal/l. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA. Inntak av dokosaheksaensyre (DHA) bidrar til normal synsutvikling hos spedbarn som er inntil 12 måneder gamle. Forbrukeren skal opplyses om at nyttevirkingen oppnås med et daglig inntak av DHA på 100 mg. Når påstanden brukes om tilskuddsblandinger, skal næringsmiddelet ha et DHA-innhold på minst 0,3 % av de totale fettstofferremengdene.

8. DHA og EPA bidrar til vedlikehold av normale triglyseridnivåer i blodet. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 2 g EPA og DHA. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 2 g EPA og DHA. Når påstanden brukes for kosttilskudd og/eller berikede næringsmidler, skal forbrukerne også informeres om at de ikke bør overskride et daglig inntak på 5 g EPA og DHA kombinert. DHA bidrar til vedlikehold av normale triglyseridnivåer i blodet. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak på 2 g DHA, og som inneholder DHA i kombinasjon med eikosapentaensyre (EPA). For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 2 g DHA. Når påstanden brukes for kosttilskudd og/eller berikede næringsmidler, skal forbrukerne også informeres om at de ikke bør overskride et daglig inntak på 5 g EPA og DHA kombinert.

9. DHA og EPA bidrar til å opprettholde normalt blodtrykk. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 3 g EPA og DHA. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g EPA og DHA. Når påstanden brukes for kosttilskudd og/eller berikede næringsmidler, skal forbrukerne også informeres om at de ikke bør overskride et daglig inntak på 5 g EPA og DHA kombinert.

10. Vitamin D bidrar til normale kalsiumnivåer i blodet. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til Vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL VITAMIN D i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

11. Vitamin D bidrar til å opprettholde et normalt skjelett. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til Vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL VITAMIN D i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

12. Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til Vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL VITAMIN D i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

13. Vitamin D bidrar til å opprettholde normale tenner. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til Vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL VITAMIN D i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.

14. Vitamin D spiller en rolle i celledelingsprosessen. Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til Vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL VITAMIN D i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.